

CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

COCINA FÁCIL, COCINA RICO...

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

LUNES 11

SAN JACOBO



MARTES 12

CREMA DE LENTEJAS



MIÉRCOLES 13

CALABACÍN



JUEVES 14

CODORNICES



VIERNES 15

RECETA EXTRA





SEMANA

LAS RECETAS *de verano* DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

Nº 49 11 al 15 de agosto

San Jacobo de cardo con bechamel de jamón

1 Limpiar el cardo



LIMPIA el cardo retirando los hilos con un cuchillo, corta en trozos iguales y pon a cocer en agua hirviendo con sal y zumo de limón unos 15 minutos. Déjalo enfriar.

2 Hacer la bechamel



DERRITE la mantequilla y pon el jamón picado. Cuando tome color, añade harina y rehoga. Agrega leche despacio, moviendo siempre. Cuando la bechamel esté espesa, como de croquetas, extiende en una bandeja y deja que enfríe.

3 Cocinar los pimientos



CORTA los pimientos en tiras y pon a cocinar en aceite 15 min. Condimenta con azúcar y sal. Tritura y reserva. Pon bechamel entre dos trozos de cardo. Pasa por harina y huevo batido, y fríe. Gratina en el horno con queso rallado 4 minutos.

4 Montar los cardos



CUBRE el fondo de una fuente con la salsa de pimiento bien caliente y coloca encima los San Jacobos. Decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

A la hora de limpiar el cardo, hay que tener cuidado de no mancharnos ya que el cerco que deja es muy difícil de limpiar.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 kg. de cardo
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 morrones asados o de lata
- 40 gr. de harina
- 40 gr. de mantequilla
- ½ l. de leche
- 50 gr. de queso
- ½ limón
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- azúcar
- sal
- perejil

Crema de lentejas con conejo frito

1 Cocinar las lentejas



CUECE las lentejas en una olla rápida con agua, una hoja de laurel y tres cucharadas de arroz. Trocea y añade cebolla, puerro y zanahoria. Sazona, cierra la tapa de la olla y deja que se cocine (al 2) 8-10 min. Tritura, cuela y reserva.

2 Rebozar el conejo



TROCEA el conejo en trozos pequeños. Salpimienta los trocitos y pásalos por harina, huevo batido y semillas de sésamo.

3 Freír el conejo



FRÍE el conejo en una sartén con abundante aceite. Retira a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

4 Servir con la crema



PON la crema en un plato sopero y acompaña con unos trocitos de conejo. Decora el plato con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

Si queremos cocinar el conejo con días de antelación, es conveniente hacerlo con hierbas aromáticas, para conservarlo más tiempo.



INGREDIENTES

4-6 personas

- 200 gr. de lentejas
- 1 conejo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de arroz
- harina, huevo batido y semillas de sésamo (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 hoja de laurel
- perejil

Calabacín relleno de bacalao con salsa holandesa

1 Vaciar el calabacín



PON a cocer el calabacín en una cacerola con agua y sal. Deja que se cocine a fuego moderado durante 15 minutos. Escurre y abre por la mitad (a lo largo). Vacía el interior y reserva.

2 Escaldar los lomos



ESCALDA con leche y agua los lomos desalados (en remojo 48 horas, cambiando el agua 3 veces). Saca y reserva. Pica las cebollas y ponlas a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Agrega las láminas de bacalao y cocina a fuego suave.

3 Hacer la salsa holandesa



PON la leche a hervir y añade los lomos 5-7 min. Funde la mantequilla. Bate las yemas en un cuenco y ponlo en una cacerola con agua a punto de hervir. Añade la mantequilla fundida sin dejar de batir. Agrega el zumo de limón. Sazona.

4 Rellenar los calabacines



RELLENA los calabacines con la cebolla pochada y el bacalao. Tapa con la salsa y gratina en el horno 3-4 minutos. Coloca los calabacines rellenos en una fuente, decora con unos bastoncitos de cebollino y sirve.

El consejo de **KARLOS**

La aplicación del calabacín en la cocina es muy variada en toda la geografía española: acompañado de otras verduras y hortalizas, como guarnición, rellenos, en delicioso pastel o como ingrediente de nuestro famoso pisto.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 calabacines medianos ó 1 grande
- 2 lomos de bacalao
- 2 cebollas
- 1 vaso de leche
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- cebollino

Para la salsa holandesa:

- 200 gr. de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- zumo de ½ limón
- sal

Codornices con escarola, endibias y granada

1 Dorar las codornices



ATA las codornices con cuerda de cocina (para que no se rompan durante la cocción), salpimienta y dora en una olla rápida con un chorrito de aceite.

Añadir las hierbas 2



AGREGA cebolla, puerro y zanahoria. Cubre con dos partes de aceite y una de vinagre. Añade los dientes de ajo (sin pelar), granos de pimienta y hierbas aromáticas. Tapa la olla y deja que se cocine a fuego moderado 20 min. Escurre y reserva.

3 Desgranar la granada



DESGRANA la granada y reserva. Limpia la escarola y las hojas de endibia, dispón las hojas en una fuente y sazona.

Abrir las codornices 4



ABRE las codornices por la mitad y coloca en el centro de la fuente. Aliña todo con el jugo del escabeche y reparte la granada. Decora con una hoja de romero. Sirve.

El consejo de KARLOS

La codorniz admite muchas preparaciones: frita, cocida, con salsas, a la parrilla, asada, rellena... Combina con granada, cerezas, uvas, aceitunas, ciruelas pasas y limón.



INGREDIENTES

6 personas

- 4 codornices
- 1 escarola
- 1 endibia roja
- 1 granada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 10-12 granos de pimienta negra
- tomillo
- romero
- 1 hoja de laurel

Pulpo con alioli de frutas

1 Confitar las patatas.

PELA y tornea las patatas. Ponlas a confitar con grasa de oca, un buen chorro de aceite y los dientes de ajo con piel. Deja que se confiten a fuego suave 15-20 minutos. Retira los dientes de ajo y reserva.



Cocer las frutas peladas. 2



PON el pulpo limpio en una olla rápida, cierra y deja a fuego medio 10 min. Pela las frutas y ponlas a cocer con el zumo de naranja. Cocina hasta que estén tiernas, tritura, cuela y reserva.

3 Elaborar el alioli.

ALIOLI: maja en mortero ajos confitados y pelados. Añade un chorro de aceite y sigue trabajando hasta que emulsione. Agrega yemas y sal y sigue majando. Por último incorpora el puré de frutas.



Cortar el pulpo. 4



CORTA el pulpo con tijeras y distribuye en el plato. Sazona, coloca las patatas confitadas y aliña con el alioli de frutas. Por último, espolvorea el plato con el pimentón y decora con las hojas de canónigo.

El consejo de KARLOS

Para confitar las patatas, sumérgelas en abundante aceite que no llegue a altas temperaturas. Si se empiezan a freír, retíralas del fuego hasta que baje la temperatura del aceite.

Nota: Debido a que el día 15 de agosto es Fiesta y Telecinco no emite el programa de Karlos Arguiñano, te ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 pulpo de 1 kg.
- 4 patatas
- 5 dientes de ajo
- 2 yemas de huevo
- 1 pera
- 100 gr. de uva blanca
- el zumo de ½ naranja
- 300 gr. de grasa de oca
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimentón
- unos canónigos (para decorar)